

GUÍA GRATUITA · CENTRO EINES

Dejar la cocaína: primeros pasos para recuperar el control

Una guía práctica y sin juicios para empezar a salir del consumo.

einesadicciones.com · 653 88 46 30

Centro de tratamiento de adicciones · Sant Cugat del Vallès

LO QUE VAS A ENCONTRAR

Dejar la cocaína rara vez es solo cuestión de fuerza de voluntad. Esta guía te explica, con claridad y sin juicios, qué le hace la cocaína al cerebro, cómo preparar el cambio y qué hacer en los momentos difíciles para que dar el paso sea más llevadero.

- Entender por qué la cocaína engancha tan rápido.
- Preparar el terreno antes de dejar de consumir.
- Herramientas para manejar el craving y los disparadores.
- Qué hacer ante una recaída y cuándo pedir ayuda.

1 Qué le hace la cocaína a tu cerebro

La cocaína es un estimulante potente que inunda el cerebro de dopamina, el neurotransmisor del placer y la motivación. Esa subida es intensa pero muy corta, y va seguida de un bajón acusado que empuja a consumir de nuevo para recuperar la sensación perdida.

Con el tiempo, el cerebro se adapta: necesita cada vez más cantidad para sentir lo mismo y pierde capacidad de disfrutar de forma natural. Así se instala el círculo de la adicción, que rara vez se rompe solo con proponérselo.

> CONSEJO
>
> *No es debilidad ni falta de carácter: es un cambio real en el sistema de recompensa del cerebro. Entenderlo ayuda a dejar de culparte y a pedir la ayuda adecuada.*

2 Señales de que el consumo se te ha ido de las manos

No siempre es fácil ver cuándo el consumo ha pasado de puntual a problemático. Estas señales son una buena pista:

- Necesitas cada vez más para notar el mismo efecto.
- Lo has intentado dejar o reducir sin conseguirlo.
- Dedicas mucho dinero y tiempo a conseguirlo y consumirlo.
- Descuidas el trabajo, los estudios o a tu familia.
- Sigues consumiendo pese a los problemas que te causa.
- Lo ocultas, y después sientes culpa o vergüenza.

Si te reconoces en varias, no estás solo y tiene solución. Reconocerlo es el primer paso, no un fracaso.

3 Antes de dejarlo: prepara el terreno

Dejarlo de forma preparada funciona mucho mejor que hacerlo de un día para otro por impulso. Dedica un rato a dejar por escrito tu punto de partida:

- Tus motivos para dejarlo, con tus propias palabras.
- Las situaciones, personas y lugares que te llevan a consumir.
- Con quién cuentas: alguien de confianza a quien poder llamar.
- Qué vas a hacer en los momentos de más riesgo.

> CONSEJO
>
> *Avisa a una o dos personas de confianza. Decirlo en voz alta te compromete y te da una red a la que agarrarte cuando aprieta.*

4 Los primeros días: el bajón y cómo sostenerlo

Al dejar la cocaína es habitual pasar unos días de cansancio, desánimo, irritabilidad, mucho sueño o, al contrario, insomnio, y un deseo fuerte de volver a consumir. Es la reacción del cerebro reajustándose, y pasa.

Cuida lo básico: duerme, come de forma regular, bebe agua, muévete un poco cada día y evita el alcohol, que baja las defensas frente al impulso de consumir.

> CONSEJO
>
> *Ordena tu entorno antes de empezar: borra contactos de consumo, evita los lugares asociados y quita de en medio todo lo que te recuerde a la sustancia.*

5 El craving y los disparadores: cómo manejarlos

El craving es ese deseo intenso y repentino de consumir. Sube como una ola, llega a un pico y baja: casi nunca dura más de 15 o 20 minutos si no lo alimentas. La clave es aguantar ese rato sin ceder.

- Cambia de sitio y de actividad en cuanto lo notes.
- Llama o escribe a tu persona de apoyo.
- Respira despacio y recuérdate que la ola va a bajar.
- Ten preparada una lista de cosas que hacer: andar, ducharte, salir a la calle.
- Evita el alcohol y los sitios donde sueles consumir.

6 Las recaídas no son el final

Una recaída no borra lo avanzado ni significa que no puedas lograrlo. La recuperación casi nunca es una línea recta. Lo que marca la diferencia es cómo respondes: con honestidad, sin hundirte y pidiendo apoyo cuanto antes.

> CONSEJO
>
> *Después de una recaída, no te castigues: analiza qué la provocó y ajústalo en tu plan. Cada tropiezo bien aprovechado te enseña a prevenir el siguiente.*

7 Cuándo y cómo pedir ayuda profesional

Si lo has intentado solo y no lo consigues, si el consumo se dispara o si aparecen ansiedad, paranoia o problemas en el corazón, es momento de pedir ayuda profesional. No es rendirse: es darte la mejor oportunidad.

En un tratamiento se combina la desintoxicación, cuando hace falta, con terapia individual, de grupo y trabajo con la familia, y se aprende a prevenir recaídas a largo plazo. Pedir ayuda es el paso que más cambia las cosas.

Tu plan para los primeros 7 días

- [ ] He escrito mis motivos para dejarlo y los tengo a la vista.
- [ ] He avisado a una persona de confianza.
- [ ] He borrado contactos y evito los lugares de consumo.
- [ ] Tengo una lista de qué hacer cuando llegue el craving.
- [ ] Cuido el sueño, la comida y evito el alcohol.
- [ ] Sé a qué teléfono llamar si lo necesito.
- [ ] Si recaigo, lo hablo en lugar de abandonar.

¿Damos el primer paso juntos?

En Centro Eines te ofrecemos una primera valoración gratuita y confidencial, sin compromiso. Estamos en Sant Cugat del Vallès y atendemos de forma ambulatoria.

LLÁMANOS	**653 88 46 30**
ESCRÍBENOS	**info@einesadicciones.com**
DÓNDE ESTAMOS	**C. Vallès, 58 · 08172 Sant Cugat del Vallès**
EN LA WEB	**einesadicciones.com**